

令和3年5月26日(水)

献立

カレーうどん・牛乳・かに風味サラダ・かぼちゃケーキ

### カレーうどん(1人分)

〈材料〉	ゆでうどん	250g
	・県産豚ばら肉	40g(一口大)
	・干しいたけ	1.5g(スライス)
	・たまねぎ	50g(スライス)
	・チンゲンサイ	15g(ざく切り)
	・にんじん	15g(いちよう切り)
	・ねぎ	2g(小口切り)
	・カレールー	15g
	・しょうゆ	2g
	・みりん	2g
	・酒	2g
	・カレー粉	少々

〈作り方〉

- ①干し椎茸は水で戻してからスライスする。肉、野菜も切っておく。チンゲン菜は下茹でして冷ましておく。
- ②豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけを順に煮る。
- ③全体が煮えたら、カレールー等の調味料で味付けをする。最後にねぎとチンゲン菜を加えて、一煮立ちさせる。
- ④器に温めたうどんを入れ、上から③をかける。

エコ・ファーマーズさんのかぼちゃで作る甘いケーキは、五城目の給食ならではのデザートです！



地場産物使用率(カロリーベース) **64%**

熱量 965kcal たんぱく質 37.6g 脂質 27.8g カルシウム 388mg 食物繊維 8.4g



五 一 中  
今日の給食

～「食」に関わる全てのことに感謝して、美味しくいただきます！～

令和3年5月27日(木)

献立

かき揚げ丼・牛乳・野菜のしょうががえり・わかめのみそ汁・お茶めな大豆

### かき揚げ(一人分)

〈材料〉	さつまいも	25g(拍子木切り)
	・にんじん	20g(せん切り)
	・ごぼう	20g(ささがき)
	・玉ねぎ	22g(スライス)
	・干しエビ	3g
	・てんぷら粉	35g
	・サラダ油	適量

〈作り方〉

- ①それぞれの食材を切っておく。
- ②材料に天ぷら粉を軽くふるう。天ぷら粉を水溶きしてややゆるめの衣を作る。
- ③②(具材と衣)をさっくりかき混ぜ、180度程度の油に平らに落としてからりと揚げる。

※給食では丼タレを作り、ご飯にのせてかき揚げ丼にしています。



野菜たっぷりのかき揚げ丼は、干しエビがアクセントになっていて香ばしいです。カルシウムもしっかり摂れました！

地場産物使用率(カロリーベース) **64%**

熱量 870kcal たんぱく質 27.7g 脂質 20.5g カルシウム 659mg 食物繊維 7.8g